¡Ojo con su visión!

Sepa qué hacer si tiene baja visión



Instituto Nacional del Ojo • Institutos Nacionales de la Salud

Millones de personas pierden la vista cada año. La comunidad latina, al igual que otras comunidades, tiene enfermedades de los ojos que limitan la visión.

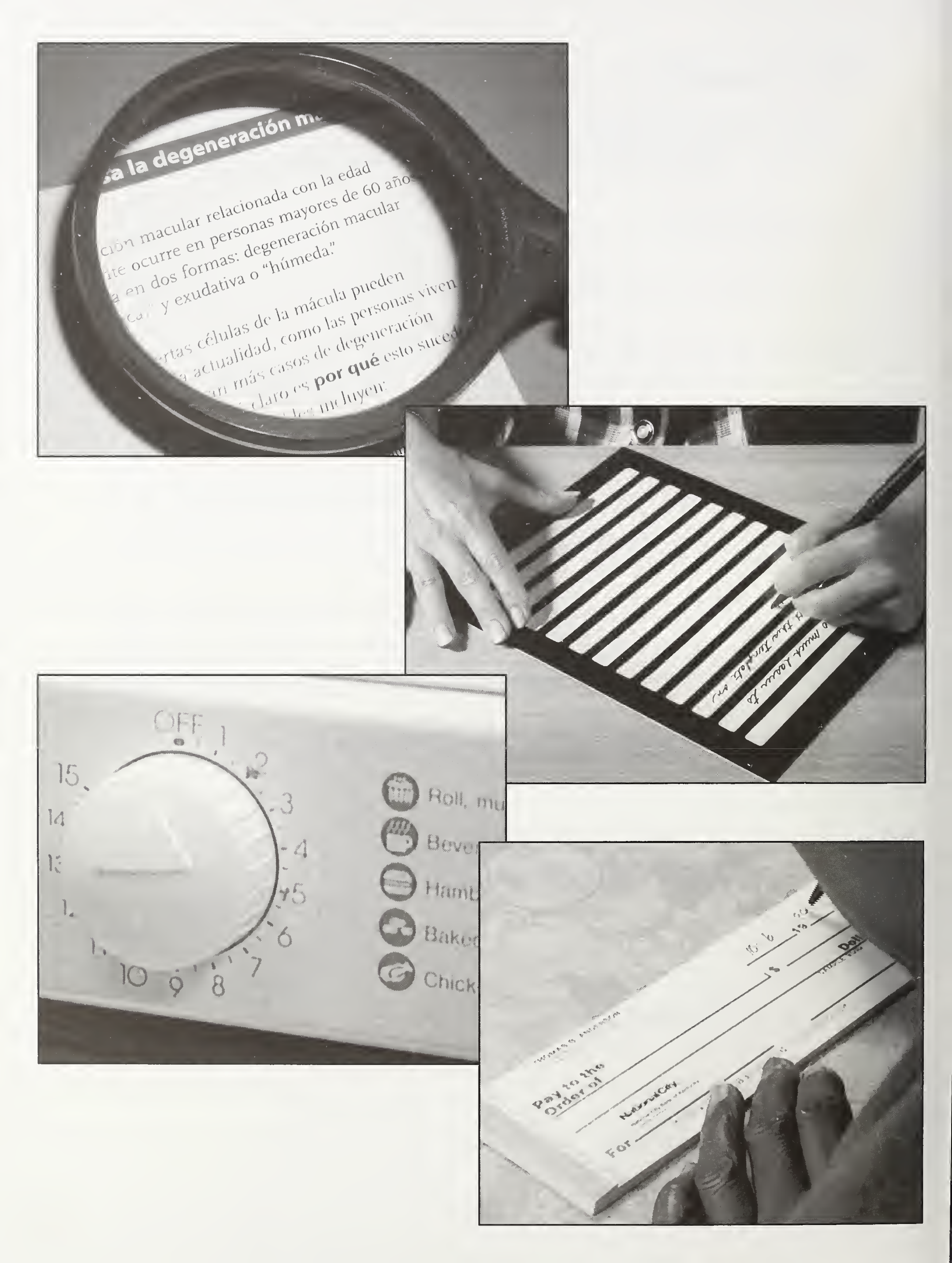
Los estudios muestran que la pérdida de visión afecta a los latinos a una edad más temprana que a otras comunidades. Es importante que usted y su familia sepan qué hacer para seguir con sus actividades diarias.

Esperamos que esta publicación le ayude a entender qué es la baja visión. Usted puede aprender qué hacer para continuar con sus tareas diarias y disfrutar de la vida.

Para obtener más información sobre la baja visión y otras publicaciones en español del Instituto Nacional del Ojo, comuníquese con:

Instituto Nacional del Ojo
2020 Vision Place
Bethesda, MD 20892-3655
(301) 496-5248
2020@nei.nih.gov
http://www.nei.nih.gov

Contenido



sa la degeneración m
ción macular relacionada con la edad
ite ocurre en personas mayores de 60 años
a en dos formas: degeneración macular
y exudativa o "húmeda."
rtas células de la mácula pueden
actualidad, como las personas viven
n más casos de degeneración
claro es **por qué** esto suced
OFF
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
14
15
Roll, mu
Beve
Hamb
Bake
Chick
Pay to the
Order of
For
Dol

¿Qué es “baja visión”?

“Baja visión” quiere decir que la vista de una persona no se puede corregir a pesar de usar anteojos, lentes de contacto, medicamentos, o después de una cirugía. Las tareas diarias se vuelven difíciles de hacer. Se hace difícil poder leer, hacer las compras, cocinar, ver televisión y escribir.

Aunque la vista perdida no se recupera, se puede aprender a usar mejor la que queda. Hay distintas formas de hacer las cosas para continuar con sus actividades diarias.



“Al principio pensamos que no había nada que hacer. Hay muchas cosas que nos ayudan a seguir disfrutando de la vida.”

No es su destino

Los ojos y la visión cambian con el pasar de los años. Estos cambios no suelen causar baja visión.

Si ve menos, es probable que tenga una enfermedad de los ojos. Algunas personas tienen pérdida de visión a causa de un accidente o defecto de nacimiento.

El oculista le puede decir a qué se deben los cambios en su visión.

¿Cómo sé si tengo baja visión?

Hay muchas señales. Por ejemplo, aunque tenga los anteojos puestos, ¿le resulta difícil hacer alguna de estas cosas?

- ❑ Reconocer las caras de sus amigos y familiares
- ❑ Ver bien de cerca como por ejemplo cuando lee, cocina, cose o arregla cosas en la casa
- ❑ Elegir y combinar los colores de la ropa que se va a poner

- ❑ Hacer cosas en el trabajo o en la casa porque las luces parecen más oscuras que antes
- ❑ Leer los carteles de la calle o del autobús, o los letreros de las tiendas

Si nota cambios en su vista, hágase ver lo antes posible. Pida un examen de los ojos con las pupilas dilatadas.

> Cuanto antes vea al oculista, mejor. Puede ayudarle a no perder la vista que le queda.



"Empecé a tener problemas para leer."

¿Qué causa la baja visión?

La mayoría de las personas desarrollan baja visión debido a la degeneración macular, la retinopatía diabética, el glaucoma y las cataratas.

Las imágenes que siguen representan el modo en que serían vistas por personas con estas enfermedades.



Visión normal



Degeneración macular
Una enfermedad de los ojos que destruye la visión central.



Retinopatía diabética
Una enfermedad del ojo causada por la diabetes.



Glaucoma
Una enfermedad de los ojos que afecta la visión lateral.



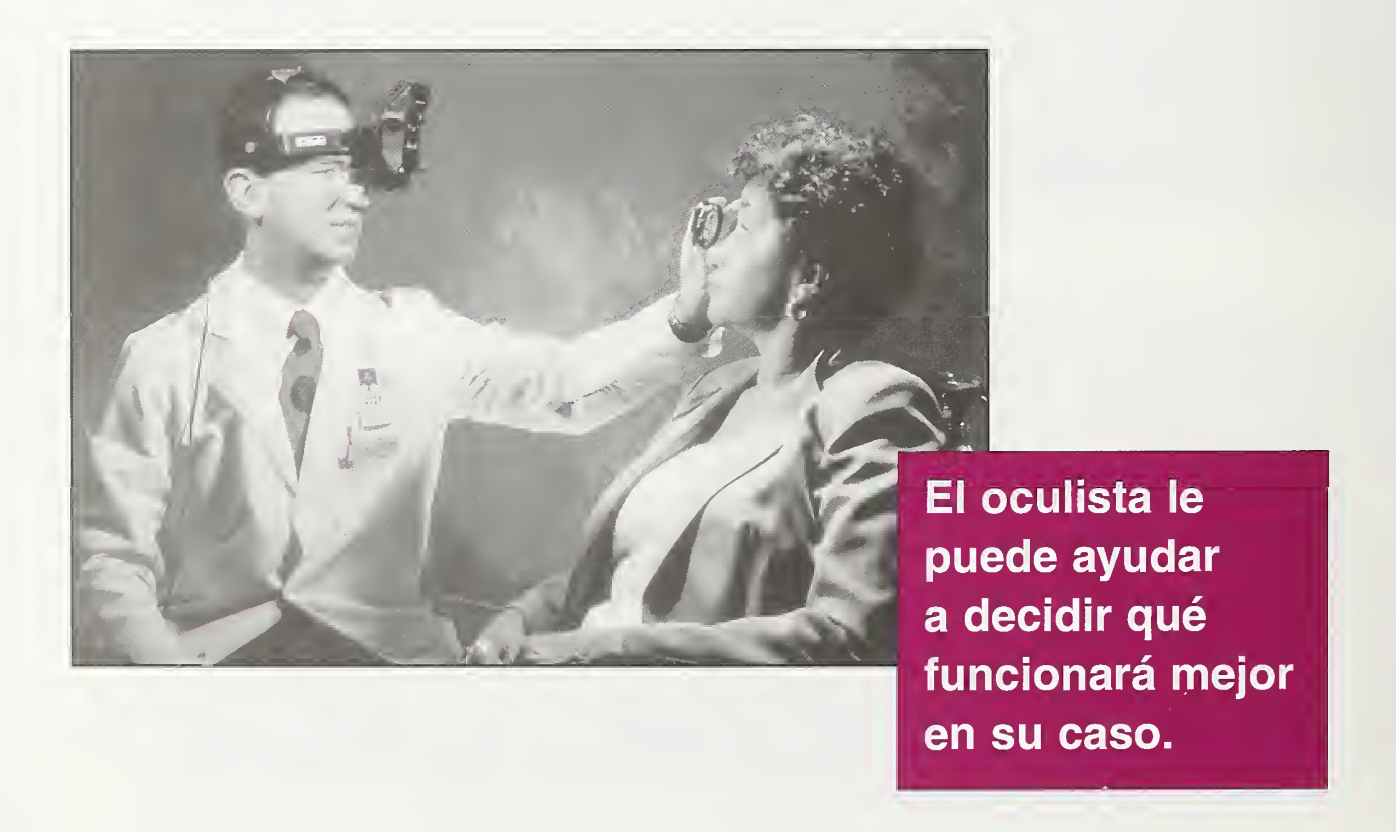
Cataratas
La lente del ojo se nubla y se ve borroso.

¿Qué hago si tengo baja visión?

1. Si todavía no lo ha hecho, haga una cita con el oculista lo antes posible. No pierda la vista que le queda.

2. Pregunte a su oculista sobre aparatos de baja visión, servicios de rehabilitación y otros recursos en su comunidad.

3. No falte a la próxima cita. Haga cualquier pregunta que tenga. Es importante que cuide su visión.



El oculista le puede ayudar a decidir qué funcionará mejor en su caso.

Preguntas para hacer al oculista

Es importante dialogar con los médicos y los especialistas. Si no entiende algo, pregunte hasta que entienda.

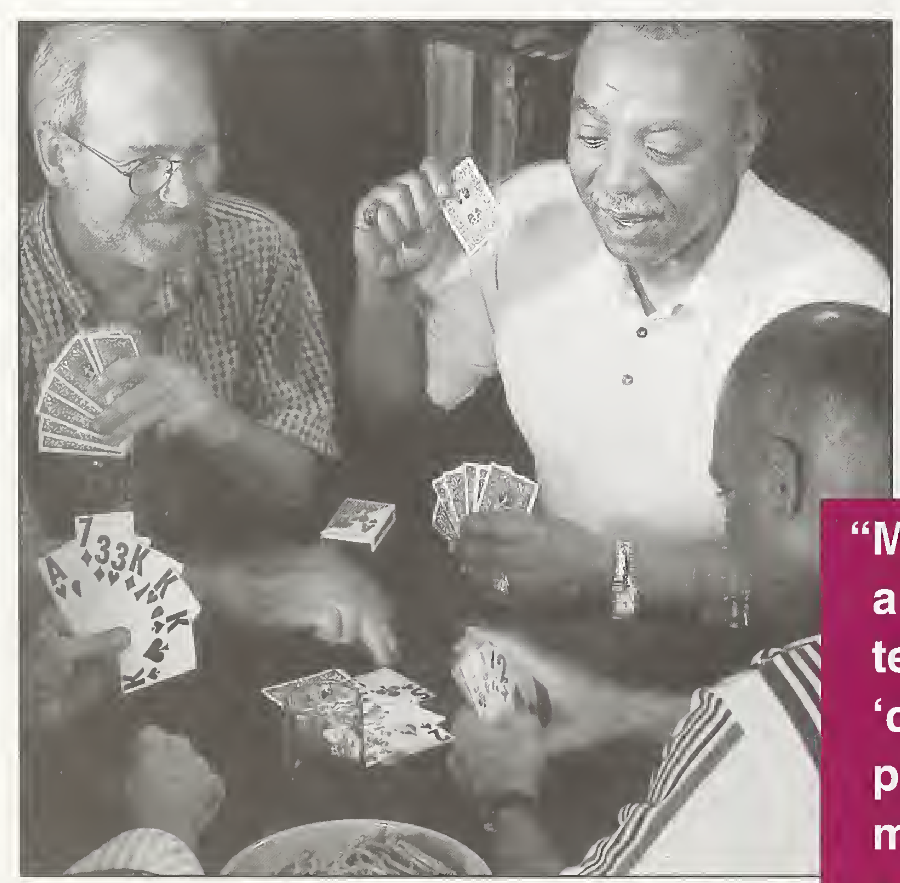
Puede iniciar la conversación con algunas de estas preguntas:

- ¿Cambiará mi vista? ¿Se pondrá peor?
- ¿Qué puedo hacer para proteger o prolongar mi vista?
- ¿Hay medicamentos o cirugía que me puedan ayudar?



Hable con su oculista.

- ¿Qué cambios en mi dieta, ejercicio o estilo de vida me pueden ayudar?
- ¿Sirve la medicina alternativa? ¿Y los tratamientos con hierbas?
- ¿Puedo mejorar la vista con una nueva receta para mis anteojos? Si no, ¿me puede enviar a un especialista en baja visión?
- ¿Dónde puedo hacerme un examen de baja visión?
- ¿Cómo puedo conseguir servicios de rehabilitación?



"Mi familia y mis amigos, todos tenían algo para 'curar' mis ojos. Yo primero hablé con mi oculista. Con la salud no se juega."

Preguntas para hacer al especialista en baja visión

- ¿Cómo puedo seguir con mis tareas de todos los días?
- ¿Hay aparatos especiales que pueda usar?
- ¿Qué entrenamiento y servicios existen?
- ¿Cómo va a afectar mi trabajo?
- ¿Dónde puedo encontrar apoyo y recursos?



"No es fácil cambiar los hábitos, sobre todo a mi edad... Pero gracias a los cambios puedo seguir haciendo casi todo lo que hacía antes."

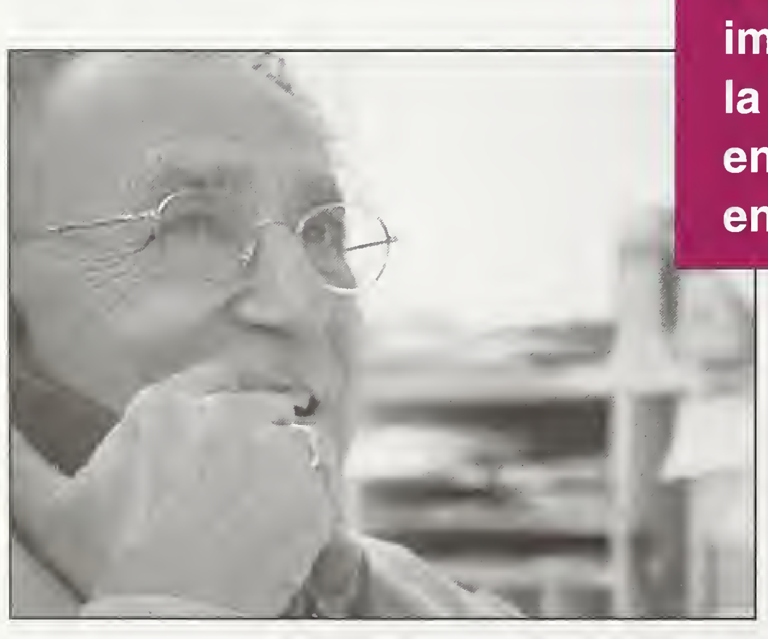
Programas de rehabilitación

Si le diagnostican baja visión, le pueden recomendar rehabilitación.

El especialista en rehabilitación visual le enseñará cómo seguir con sus actividades de todos los días en su casa o en el trabajo. Por ejemplo, cómo usar aparatos especiales, ir de un lado a otro, tomar el autobús, hacer las compras, cocinar, coser, leer, pagar las cuentas, etc.

Algunos de estos cambios son muy simples y pueden hacer una gran diferencia en su vida.

"Para mí, lo más importante fue que la especialista me enseñó a adaptarme en el trabajo."



¿Qué me puede ayudar en la vida diaria?

Hay muchas cosas que puede hacer para aprovechar la visión que le queda.

La pérdida de visión y las enfermedades de los ojos son distintas en cada persona. Tal vez necesite uno o más aparatos para ver de cerca o de lejos.

Existen aparatos grandes y pequeños que pueden ayudarle con sus tareas diarias. El especialista le podrá decir cuáles son más apropiados para usted. En algunos casos necesitará una receta o entrenamiento para usarlos correctamente.

Pregunte por programas que le enseñarán a vivir mejor y con más seguridad.

Estos son algunos aparatos con lentes especiales que le pueden recetar:



- Lentes telescópicos
- Lentes prismáticos
- Lente monocular

"Algunos ajustes pequeños me han cambiado la vida."

"Me enteré de que la especialista en baja visión podía recetarme lentes especiales."



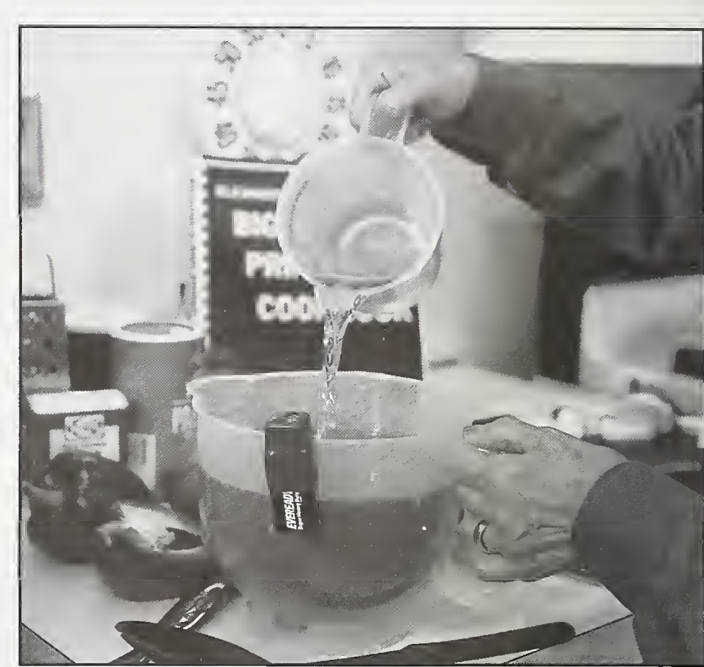
Estas son otras cosas que le pueden ayudar en la vida diaria:

- Libros y revistas con letras grandes
- Cheques especiales
- Relojes y teléfonos con números grandes
- Aguja especial para coser
- Cinta especial para marcar aparatos en la cocina o en el trabajo
- Relojes que dicen la hora
- Grabadoras





- Aparatos que ayudan a medir líquidos
- Lupas para leer
- Letra grande en la computadora y software con voz
- Sistema de ampliación de texto
- Bastón para caminar por la calle



Para que estos aparatos sirvan, es importante aprender a usarlos de forma correcta. Pregunte sobre programas de rehabilitación para vivir su vida plenamente.



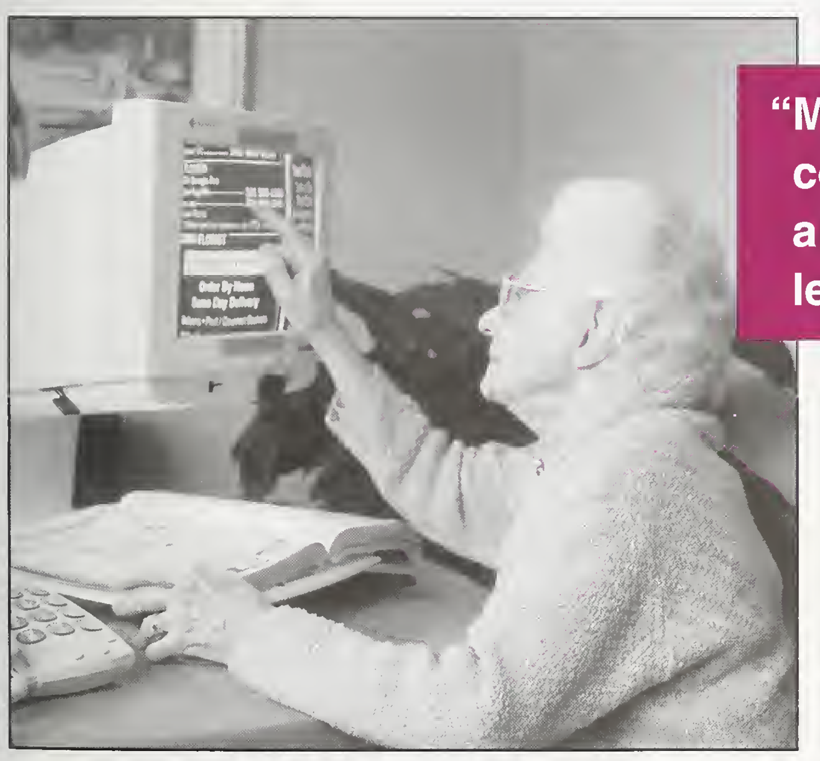
No está solo

Pida ayuda. No tenga vergüenza de decir que tiene pérdida de visión.

Su familia, amigos y vecinos lo ayudarán mejor si saben qué necesita.



"Mi compadre me escucha y me acompaña a las citas con el oculista."



"Mi hermana me contó sobre este aparato para leer las letras pequeñas."

También podría conocer a gente que pasa por una situación similar. Pregunte por grupos de apoyo en su comunidad.



"A todos nos resulta difícil aceptar la pérdida de visión. En el grupo compartimos nuestras experiencias y soluciones."

Continúe con sus actividades diarias

- Usted puede hacer algo sobre la pérdida de visión. Pregunte. No se dé por vencido.
- Usted puede continuar con sus tareas diarias y disfrutar de la vida.
- Hágalo por su salud y por sus seres queridos.



"Mi orgullo no me dejaba aceptar que ya no veía como antes. Entonces pensé en las cosas que me iba a perder si no hacía nada. ¡Pida ayuda! No está solo."

Glosario

Aparatos de visión y adaptación—visual and adaptive devices

Aparatos (dispositivos) recetados y no recetados que ayudan a las personas con baja visión a aprovechar la visión que les queda. Ejemplos: lentes de aumento, libros con letras grandes, bastones blancos y lentes telescópicos.

Baja visión—low vision

Una persona tiene baja visión cuando la vista no se puede corregir a pesar de usar anteojos, lentes de contacto, medicamentos, o después de una cirugía. Las tareas diarias se vuelven difíciles de hacer. Se hace difícil poder leer, hacer las compras, cocinar, ver televisión y escribir.

Catarata—cataract

La lente del ojo se nubla y se ve borroso. Se opera para sacar la lente opaca y colocar una lente de plástico. Por lo general, esta operación es segura y tiene éxito.

Degeneración macular relacionada con la edad—age-related macular degeneration

Una enfermedad de los ojos con pérdida de visión central. En los Estados Unidos, es la causa principal de pérdida de visión en la gente de 65 años de edad o más.

Especialista en baja visión—low vision specialist

Un profesional especializado que puede recetar aparatos de baja visión y enseñarle cómo usarlos.

Especialista en rehabilitación visual—vision rehabilitation specialist

Especialista que entrena a personas con baja visión a usar aparatos, técnicas de adaptación y recursos en la comunidad.

Glaucoma—glaucoma

Una enfermedad de los ojos relacionada con la presión alta en los ojos. La presión alta en el ojo daña el nervio del ojo y lleva a pérdida de visión. El glaucoma afecta la visión lateral (periférica).

Oculista—ophthalmologist, optometrist

Un profesional que diagnostica y trata enfermedades de los ojos. Puede recetar anteojos y lentes de contacto.

Programas de rehabilitación—rehabilitation programs
Servicios y entrenamiento para que las personas con baja visión aprovechen la vista que les queda. Enseñan a la persona a usar aparatos y técnicas de adaptación y recursos en la comunidad. Son muy importantes para que la persona se adapte nuevamente a las actividades de la vida diaria.

Retinopatía diabética—diabetic retinopathy
Esta enfermedad del ojo es causada por la diabetes, la cual se debe a un nivel alto de azúcar en la sangre. Esta enfermedad puede causar pérdida de visión.

Para más información

También puede llamar a las agencias de rehabilitación para personas ciegas y con incapacidad visual de su localidad.

American Academy of Ophthalmology
(Academia de Oftalmología de los Estados Unidos)
P.O. Box 7424
San Francisco, CA 94120-7424
(415) 561-8500
http://www.eyenet.org

American Foundation for the Blind
(Fundación para Ciegos de los Estados Unidos)
11 Penn Plaza, Suite 300
New York, NY 10001
1–800–232–5463 (llamada gratis en los Estados Unidos, con asistencia en español)
http://www.afb.org

American Optometric Association
(Asociación de Optometría de los Estados Unidos)
243 N. Lindbergh Boulevard
St. Louis, MO 63141
1–888–396–3937 (llamada gratis en los Estados Unidos, con asistencia en español)
http://www.aoanet.org

Council of Citizens with Low Vision International
(Consejo Internacional de Ciudadanos con Baja Visión)
5707 Brockton Drive, Suite 302
Indianapolis, IN 46220-5481
1-800-733-2258 (llamada gratis en los Estados Unidos)

Lighthouse International
111 East 59th Street
New York, NY 10022-1202
1-800-829-0500 (llamada gratis en los Estados Unidos, con asistencia en español)
TTY: (212) 821-9713
info@lighthouse.org
http://www.lighthouse.org

National Association for Visually Handicapped
(Asociación Nacional para Personas con Incapacidad Visual)
22 West 21st Street, 6th Floor
New York, NY 10010
(212) 889-3141
http://www.navh.org



Instituto Nacional del Ojo (NEI)
Institutos Nacionales de la Salud (NIH)
Departamento de Salud y Servicios Sociales
de los Estados Unidos (DHHS)
Publicación de los NIH No. 01–4672S